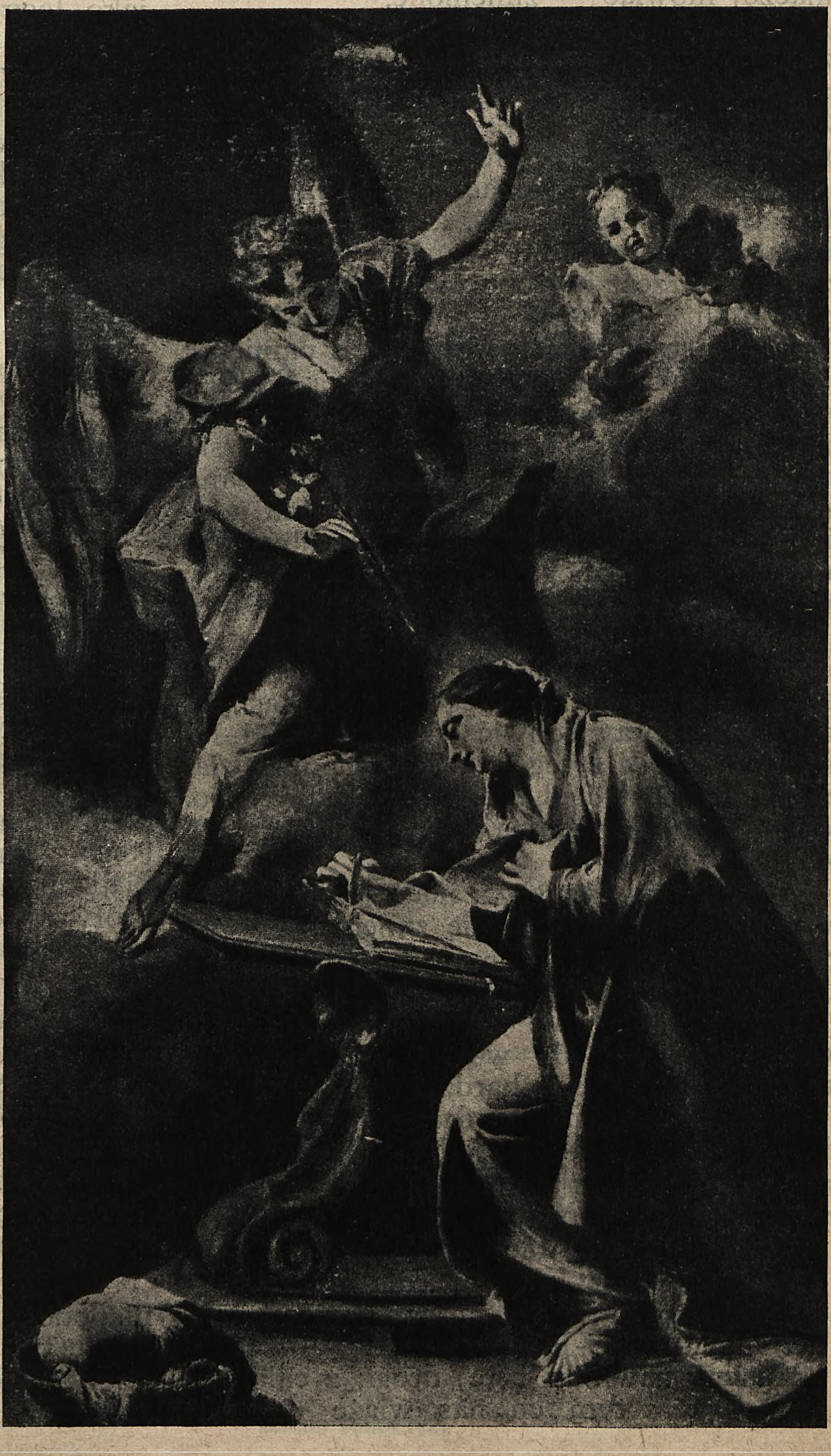
Gazeta dla Kobiet

Miesięcznik ilustrowany

ROK XXX MARZEC 1938 NR 3



Zwiastowanie Najświętszej Marii Pannie — Obraz w kościele Najśw. Marii Panny w Krakowie. Mal. Battisto Pittoni.

T R E Ś Ć

SZUKAJCIE NAPRZÓD KRÓLESTWA BOŻEGO, A WSZYSTKO INNE PRZYDANE WAM BĘDZIE

Kiedy sobie w czasie kazania, czy słuchania kwadransu ewangelicznego rozważamy zasłyszane słowa Boskiej Ewangelii, gdy przed oczyma naszymi zarysuje się promienna postać Jezusa otoczonego rzeszami ludu izraelskiego, zbiera w nas jakby żal, że to minęło i że my nie żyliśmy wtedy, a dzień dzisiejszy tak inny, tak odmienny, że co wtedy było dobre, dziś musiałoby być „dostosowane", jak się to mówi do czasów dzisiejszych, a inaczej mówiąc — zmienione.

Iluż to ludzi myśli podobnie, z prawdą Jezusową postępując tak jak się postępuje z modnym materiałem, przykrawając go do wymogów mody. — I przykrawają ludzie słowa Jezusowe więcej lub mniej świadomie do swych potrzeb tłumacząc się sami przed sobą, że gdyby Jezus dziś, a nie przed blisko 2000 lat żył, na pewno to i tamto by zmienił. — Czyż np. do rzesz bezrobotnych powiedziałby, aby zaufali całkowicie Ojcu Niebieskiemu, który o liliach i ptakach niebieskich pamięta? Albo, by szukali najpierw Królestwa Bożego, a wszystko inne będzie im przydane — gdy oni nie mają co do ust włożyć i czym się okryć. Czyż np. dziś, gdy tylko ten, kto ma majątek, władzę, jest ładnie ubrany ma u ludzi poważanie i stosunki — kazałby tym „możnym" być ubogimi w duchu? Toćby ich każdy „rozumny" człowiek wyśmiał ...itd. itd.

Takimi to drogami chodzą myśli nowoczesnego człowieka, chcącego przed własnym sumieniem usprawiedliwić odstępstwo od Jezusa. A jednak z tego co Jezus powiedział nie zmieni się nic nigdy, ani dziś, ani jutro. Niebo i ziemia przeminą, ale słowa Jego nie przeminą.

Nie prawda Jezusowa ma być zmieniona, ale dusze ludzkie muszą się zmienić, by raz zerwać z tym „paleniem Bogu świeczki, a diabłu ogarka".

My sami tego nie widzimy jak bardzo odeszliśmy od źródła wody żywej i zdaje nam się, żeśmy poszli bardzo naprzód z postępem. Czyż nie mamy dziś expresów, aut, radia, samolotów? — A jednak dusze nasze nie tylko nie wzlatują ku niebu tak jak nasze samoloty, ale wloką swe skrzydła po ziemi brukając je w błocie i pyle ziemi, do kt rej przywiązani lgniemy całą duszą, odrywając się tymi ziemskimi przywiązaniami od jedynej Miłości-Jezusa.

Musimy zawrócić z tej drogi; z całą odwagą zerwać z tym co nas wiąże — nade wszystko oderwać się od miłości pieniądza (bogactwa).

Musimy zrozumieć, nasz do niego stosunek, i naprostować i zmienić — życie.

To co nam Bóg dał, a co nazywamy własnością naszą, jednym dał jej Bóg więcej, innym mniej, to nie nasza, ale Boga własność. A skoro nie nasza to my prawdziwie „w duchu" ubogimi jesteśmy, na Pańskim pracując, na Bożym jako Jego słudzy — a raczej — jako Jego dzieci całkowicie od Niego zależne, podobnie jak małe ludzkie dzieciny, które nic swego nie mają, bo je ubiera i karmi ręka ojca i matki.

Czy więc np. można się poddawać rozpaczy (jak nieraz się dzieje i wielu do samobójstwa nawet doprowadza), gdy się traci majątek, gdy mówiąc inaczej Bóg daje nam inne, skromniejsze miejsce w swym gospodarstwie. Czyż mamy i możemy Mu służyć tylko gdy nas umieszcza na „stanowisku" i daje włodarstwo nad wielu Swymi dobrami? Doprawdy nie tak mierzy się służbę Bożą — bo w oczach Jego, ostatni żebrak może być pierwszym, a możny tego świata — ostatnim. Czyż nie jedyna słuszna zasada „pracuj gdzie cię Bóg postawił", bo tak tylko pełnisz Jego wolę — Co więc czynić mają ci, którym Opatrzność odmówiła dostatku, którzy nic lub prawie nic nie mają — ci w rzeczywistości ubodzy? Czy w rozpaczy i zazdrości pożywać gorzko użebrany chleb?

Zazdrość u tego, który nic nie posiada tyleż warta, co przywiązanie skąpca do złota. Pierwszy je kocha, bo go pożąda, drugi w pożądaniu utracić się lęka. Do jednego (tego żebraka) i do drugiego mówi Jezus: biada bogaczom, bo bogacz to nie tylko ten, który w ręku swym nagromadził wiele dóbr tej ziemi, ale i ten, który nagromadziłby go może nawet więcej gdyby mógł, ale że nie może, więc złorzeczy tym, którym się to udało i rozpacza nad swą nędzą. Iluż wśród bezrobotnych tak czuje!

Współczuć trzeba ich doli, bo ciężkim doświadczeniem dotknęła ich ręka Boża, ale może i dlatego także ich doświadcza, że nie w dziecięcej ufności do Ojca Niebieskiego, ale w siebie samych szukali oparcia.

Gdybyż ludzie uwierzyli, że nie ma nic niepodobnego wierzącemu i ufającemu, może zobaczyliby większe cuda niż tę, których pamięć zachowała nam Ewangelia, może chleb mnożyłby im się w tysiące...

Ale takie słowa rzadko dziś napotykają na zrozumienie, choć one pełną są prawdą, bo Bóg nigdy nas nie zwodzi, a On powiedział, że jeśli szukać będziemy najpierw Królestwa Bożego, to wszystko inne będzie nam przydane. Cóż kiedy my nie mamy dość odwagi by iść za tym słowem Boskim, a obracając na opak Boże wezwanie „to wszystko inne“ stawiamy na pierwszym miejscu, a dążenie do Królestwa Bożego „przydajemy“ do życia jako coś, co jest wiele mniej ważne od codziennego chleba.

Nie dziwmyż się więc, że Bóg nas doświadcza, że „miecz Swój na nas podniesiony trzyma“, że klęską głodu, prześladowań, okropnej niewoli ciał i dusz (jak to jest w Bolszewii) chce opamiętać, nawrócić dusze ludzkie do Siebie. Mocne to środki. Mocne, ale konieczne. Na letniego człowieka czasów obecnych trzeba gromu, by go nawrócić, jest bowiem letni. Dopiero gdy ciężki krzyż przygniecie go do ziemi, gdy znikąd nie widzi ratunku i pomocy, wtedy dopiero zbłąkane serce zwraca do Boga i staje mu się jasną prawdą, że wszystko Bogu zawdzięcza, wszystko od Niego zależy i że od Niego wszystkiego spodziewać się może.

Czyż i nam aż tak ciężkiego krzyża potrzeba, by nas oprzytomnić, otrząsnąć z sennej letniości?

Coraz częściej się słyszy i to z ust bardzo poważnych i pełnych bożej mądrości, że czasy nasze, to czasy wyjątkowo ciężkiej walki, że uwięzione dotąd moce ciemności z szaloną nienawiścią nacierają na ludzi, by ich oderwać od Boga i zgubić. Pod wpływem ich naporu ludzie rozstępują się niejako na dwie strony. Nad jedną krzyż Jezusowy w cudownej glorii zmartwychwstania, nad drugą gwiazda, sierp i młot — gwiazda szatańskiej nienawiści do Boga i dzieci bożych.

Jesteśmy z pod Jezusowego znaku. Nie przypuszczajmy, że nam w tym bojowym szyku do walki, może decydującej o Bożą sprawę, zasnąć wolno, wieść dalej życie letniego, na pół przesiąkniętego prawdą Bożą katolika. Dziś trzeba ludzi mocnych; mocnych w wierze, w ufności i w miłości, ludzi bez reszty Jezusowi oddanych, którzy przede wszystkim nigdy pieniądza nie przedłożą nad Boga, ludzi ofiarnych, prawdziwie w duchu ubogich, których nic nie załamie.

W Niemczech mówią dziś katolikom: odstąpcie waszego Boga, a zatrzymacie posady, nie odstąpicie — oddamy ją czcicielom bożka rasy, nowego bożka czasów obecnych. I cóż się dzieje? Letni odpadają. Biedne dusze, ale tych na szczęście mniej. Większość traci swój chleb i naraża się na prześladowanie ufając w Tego, u którego nawet włosy nasze są policzone.

Bogu dzięki Opatrzność na tak ciężkie próby nie wystawia naszej Ojczyzny. Mamy prawo kochać naszego Boga i Mu służyć, a służyć Mu mamy „z całego serca, z całej duszy, ze wszystkich sił swoich“, tak nas uczył Katechizm i tego się uczą też nasze dzieci. — Wsłuchajmy się w te słowa: „z **całego** serca“, „z **całej** duszy“. Czy **tak** służymy, czy **tak** służyć chcemy?

Jakże wygląda brama wiodąca w krainę szczęśliwą, błogosławioną?

Jesteśmy w bramie dopiero, ale **musimy chcieć** ją przekroczyć. Kamień odwalony, a na bramie napis: „Bóg mój i moje wszystko“.

S. M.

„NIECHAJ SIĘ STANIE“

„Niechaj się stanie“ — jakież proste słowa,
Jakież je Marii rzekły usta skromne.
„Niechaj się stanie“ — zda się zwykła mowa,
A jak znaczenie ona ma ogromne!...

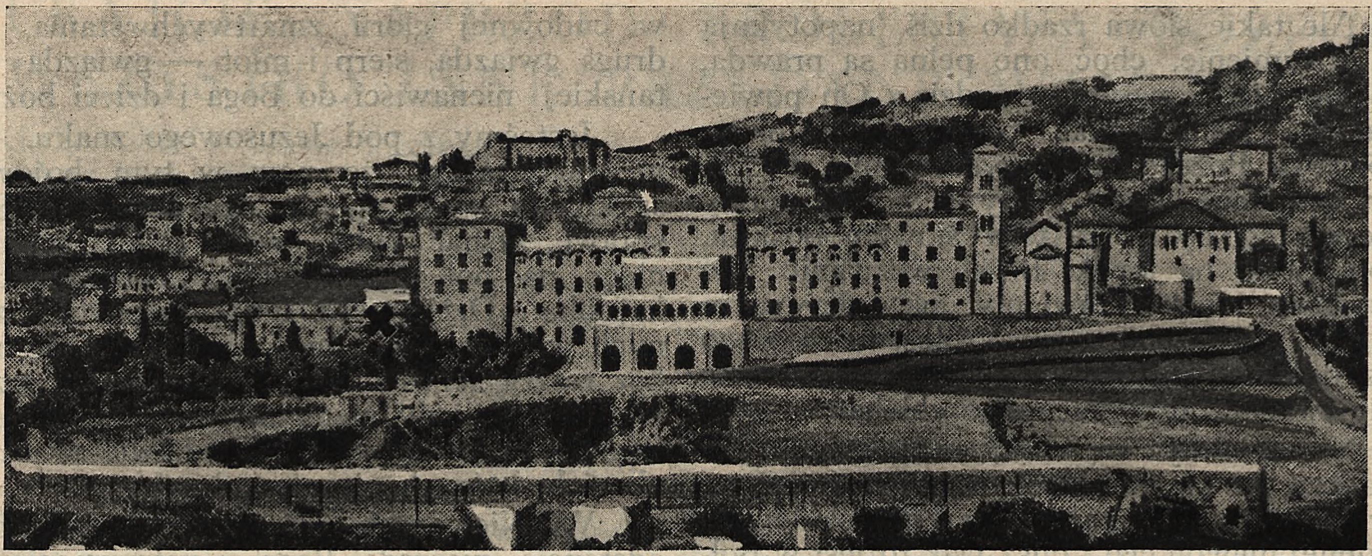
Tym przyzwoleniem Słowo wraz się stało
Ciałem Jezusa w Panny czystym łonie.
Wielką bojaźnią Serce Jej zadrżało,
Chyli uległe Maria święte skronie.

Oto Stworzyciel, możny Król wszechświata,
Dziś Ją za Matkę obrał Swego Syna.
Przez Nią ludzkości Wodza da i Brata,
Aby zgładzona była grzechu wina.

Odtąd Ją sławną będą zwać narody,
Matką Zbawienia, Bramą niebios złotą;
I odtąd... walczyć wyjdą z Nią Herody,
Miecze boleści zranią Ją Golgotą.

Wie z przepowiedni o Chrystusa męce,
Przez którą wiernych będzie zmartwychwstanie,
I kornie szepcze kładąc na pierś ręce:
„Niechaj się, Ojcze, wola Twoja stanie“.

Janina Jellaczyc.



NAZARET — MIASTO ZWIASTOWANIA

Miasto *Nazaret*, według św. Hieronima „kwiatem Galilei" zwane, na wzgórzach amfiteatralnie rozłożone, wznosi się na 340 m nad poziom morza.

Nazaret jest jednym z najpiękniejszych miejsc w Ziemi św. Tu mieszkała św. Rodzina, tu Słowo Ciałem się stało, tu najdłużej przebywał Zbawiciel.

Do przyjścia na świat Zbawiciela Nazaret nie posiadało żadnej historii. Można by powiedzieć, że Opatrzność Boska pozostawiła umyślnie niezapisaną księgę jego dziejów, aby za to na pierwszej stronicy jego historii napisać złotymi literami jedno z największych wydarzeń świata, które właśnie w tej świętej *Grocie* się odbyło, gdzie *posłaniec Boży* z nieba oznajmił Marii, iż zostanie Matką Zbawiciela świata.

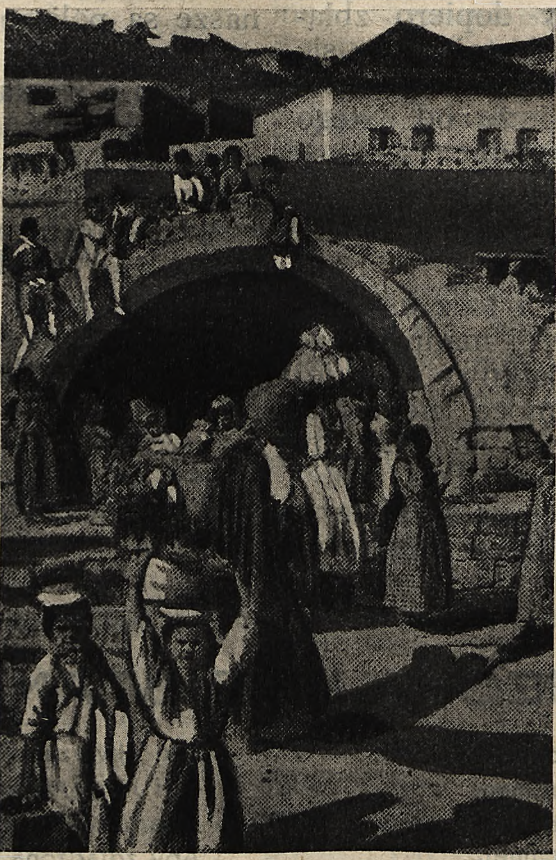
Najświętszą częścią tego kościoła jest *Grota Zwiastowania*, w całości wykuta w skale i pokryta marmurem. Ołtarz marmurowy ozdobiony jest pięknym obrazem *Zwiastowania*. Pod mensą ołtarza znajduje się podpis złoty: *„Hic Verbum Caro factum est"* (Tutaj Słowo stało się Ciałem).

Jakżeż inaczej niż zwykle odczuwamy tutaj w duszach czar i potęgę tych słów, które tyle razy wymawialiśmy bezmyślnie *„Anioł Pański zwiastował Pannie Marii i poczęła z Ducha Świętego"*. Przecież to tutaj, na tym świętym stało się miejscu!

Z tyłu opiera się o ten ołtarz inny, pod którym mieści się inny podpis: *„Tutaj był im poddany"*.

Ponad Grotą Zwiastowania już w pierwszych wiekach został wybudowany wspaniały *kościół*, który jednak poszedł w gruzy. Krzyżowcy wznieśli nową świątynię, którą w r. 1219 odwiedził *św. Franciszek z Asyżu*, a w r. 1251 *św. Ludwik, król francuski*.

W r. 1291 domek, który był przybudowany do groty Zwiastowania, przeniesiono najprzód do *Dalmacji*, a potem do *Loretto* w r. 1294.



Źródło Marii

Kościół Zwiastowania zbudowany przez Krzyżowców został zniszczony i dopiero w r. 1867 udało się pobudować na prędce *obecny kościółek*, który zastąpi wspaniała *bazylika Zwiastowania*.

Opodal na północ od kościoła Zwiastowania, jest kościół św. Józefa. Kościół ten wznosi się na miejscu byłego kościoła, zbudowanego na miejscu, gdzie św. Józef miał swoją pracownię, gdzie mieszkała św. Rodzina po powrocie z Egiptu.

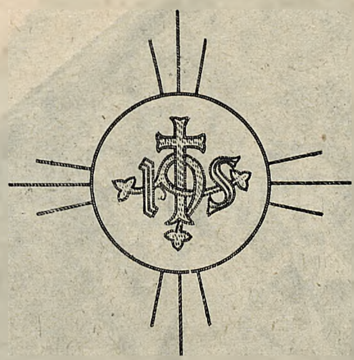
Właściwe mieszkanie św. Rodziny widzimy dopiero w podziemiach. To, co stoi na wierzchu, to zbudowane jest na wysokim nasypie, który z wiekami narósł na gruzach dawnego domu. Za czasów św. Józefa poziom ulicy był o jakie cztery metry niższy od obecnego. Po dawnych kościołach zbudowanych na tym miejscu odkryto w podziemiach i troskliwie zachowuje się resztki mozaiki z VI. w.

Pielgrzym przenosi się myślą w owe dni, kiedy to mały Jezus w tym domku żył, modlił się, pracował i uczył się u swojego świętego Opiekuna ciesiółki. Piłą i siekierą, młotem i heblem trudził się już wtedy przy obróbce szczegółów wielkiego gmachu przyszłości, swojego kościoła.

Pięć minut drogi od domu św. Józefa w kierunku zachodnim jest publiczne źródło, noszące miano Źródła Marii. Stwierdzoną jest rzeczą, że to jest jedyne od wieków stałe źródło, w Nazarecie. Więc do tego samego źródła, zupełnie tak, jak dzisiejsze Nazaretanki z ludu chodziła z dużym dzbanem na głowie Matka Boża prowadząc często małego Jezuska za rączkę ze sobą. Jakieś rzewne uczucie ogarnia pielgrzyma, gdy sobie tę rzecz wyobraża na miejscu. Dlatego też żaden pielgrzym będący w Nazarecie, nie zaniecha zobaczenia źródła Marii. Widok przy tym wspaniały, albowiem ponad źródłem wznoszą się wzgórza malowniczo zabudowane, a jeszcze wyżej zielenią się porosłe bujnie szczyty.

(I. Kur. Codz.)

SZATA GODOWA



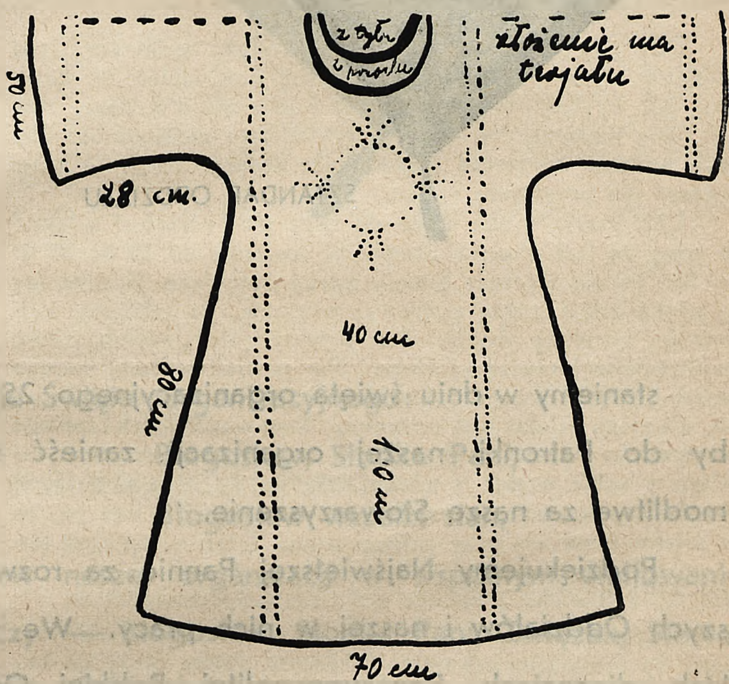
Kilka lat temu pisała Gazeta dla Kobiet, że pewna Hania dostała już na gwiazdkę „szatą godową" to jest sukienkę do pierwszej Komunii św. Mamusia Hani już kilka miesięcy naprzód ofiarowała jej sukienkę, by Hania w ostatniej chwili nie myślała o ubiorze, o stroju, tylko o czystości swego serduszka i Wielkim Gościu, którego przyjmie.



Po przeczytaniu tej wiadomości niektóre matki naszej parafii namyśliły się, by ich córeczki przystąpiły w równych jednolitych sukienkach, by w dniu złączenia się z Bogiem nie oglądały towarzyszek, nie wynosiły jedne nad drugą. Nie wiele jednak ich było. Gdy jednak w zeszłym roku córeczka pani majorowej w prostej płóciennej sukience przystąpiła do Komunii św. to w tym roku wszystkie matki chcą tak ubrać dzieci i już naprzód cieszą się jak ślicznie wyglądać będą równe ubrane dziewczynki gdy w czasie procesji Bożego Ciała sypać będą kwiatki.

Ponieważ matki same chcą uszyć sukienki prosimy Gazetę dla Kobiet, by jeszcze raz podała wzór i opis sukienki.

Jedna z Czytelniczek.



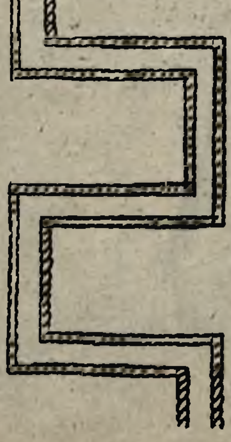
Redakcja bardzo chętnie spełnia życzenie. Na sukienkę bierze się płótno prześcieradłowe, szerokie 140 — 160 cm gdyż najłatwiej z niego wykroić kimono. 2 szwy po bokach, obrębek u dołu, wycięcie przy szyi ściągnięte na tasiemkę. Jako ozdoba szlak po bokach z przodu i przez plecy, wyszyły bardzo prostym ściegiem nitką niebieską. Na piersiach (żółtą nitką) hostia w promieniach i imię Jezus. Pasek również wyszyty szlakiem lub sznur niebieski do przepasania.

Diecezja lwowska roześle członkiniom krój sukienki i wzór wyszycia oryginalnej wielkości. Gazeta dla Kobiet również chętnie tym służy.

Nędza

Gdzieś wicher wyje, jęczy, zawodzi,
W ciemnych zaułkach nędza się rodzi
I jak gad pełznie, wlecze się cicho,
W zimne poddasza niesie ją licho
W piwnicznych izbach, gdzie mroków cienie,
Gdzie skąpo słońce śle swe promienie,
Gościnę znajdzie zła wiedźma chora
Do plec zgarbionych przylgnie jak zmora.
Na drobne, blade dziecięce twarze
Posyła zimne całusy w darze —
Nie trzeba czekać, aż się odmieni,
Lecz zanieść serca ciepłych promieni,
Z jasnych pokoi zanieść radości,
Ciepłego słowa, bratniej miłości.

W. Borowiczowa, Przemyśl



POD NASZYM SZTANDAREM



SZTANDAR ODDZIAŁU





staniemy w dniu święta organizacyjnego 25 marca, by do Patronki naszej organizacji zanieść szczerą modlitwę za nasze Stowarzyszenie.

Podziękujemy Najświętszej Pannie za rozwój naszych Oddziałów i naszej w nich pracy. We wszystkich diecezjach Rzeczypospolitej Polskiej Oddziały nasze powiększają się liczbą i coraz więcej rozumieją swą pracę i swe zadanie.

W dniu Święta Organizacyjnego:

Błogosław, Słodka Pani,

Błogosław wszelki stan,

który w naszej organizacji w wspólnym umiłowaniu się łączy. — Błogosław, Słodka Pani, Związek, Stowarzyszenia, Oddziały!

Rzuć miłosierne wejrzenie na każdą członkinię Katolickiego Stowarzyszenia Kobiet.



Jest nas w niektórych diecezjach bardzo dużo, w innych mniej, zależnie od warunków i możliwości. Ale wszędzie pragniemy być tym „kwasem ewangelicznym", który niewielki ilością, zdoła przemienić wiele.

Zyskałyśmy w kilku wypadkach zaszczytne miano „**prawdziwej pomocy duszpasterza**".



Kierują nami w tej pracy nasze Stowarzyszenia. Przez wizytacje, kursy, dni społeczne i rekolekcje dają nam sposobność ciągłego kształcenia się i zapoznawania wzajemnego.

A Związek łącząc wszystkie Stowarzyszenia jest naszą spójnią, domem w którym zjeżdżamy się, przedstawicielki, wszystkich dzielnic Polski, wymieniamy nasze doświadczenia i pomagamy sobie wzajemnie.



CZYM SIĘ ODŻYWIAMY?

Gdy patrzymy na jakikolwiek produkt spożywczy, cóż możemy o nim powiedzieć? Możemy powiedzieć ile kosztuje, jak wygląda, czy jest świeży i co z niego możemy zrobić. Ale możemy coś jeszcze powiedzieć: **możemy określić jaką wartość odżywczą posiada dla naszego ciała.** A więc weźmy dla przykładu mleko.

Cóż każdy z nas może od razu powiedzieć o mleku? A więc, że jest obecnie drogie, bo kosztuje od 20 do 22 gr za litr, że nie wszyscy lubimy mleko gotowane, że możemy z mleka robić różne potrawy, wreszcie, że mlekiem najczęściej karmimy dzieci. Ale przecież nie powiedzieliśmy najważniejszej rzeczy o mleku. Nie powiedzieliśmy, jakiego składnika odżywczego dostarcza mleko naszemu organizmowi, dlaczego mleko jest pożywne. **Pożywność mleka polega na tym, że oprócz wody (mleko nawet niefałszowane zawiera w sobie wodę) w mleku znajduje się tłuszcz, a także składnik pokarmowy zwany białkiem.** To jest to, co w mleku ścina się przy zakwaszaniu. I tak o każdym pokarmie możemy powiedzieć z jakich części się składa i co jest dla człowieka z danego pokarmu najpotrzebniejsze.

Jakież to są składniki pokarmowe potrzebne człowiekowi do życia i do zdrowia. **Białko, które służy do budowy tkanek ciała** (u dzieci i młodzieży) **i do zastąpienia tych, które się zużyły.** Skóra się ściera, niszczą się paznokcie i włosy, zużywamy też ciągle inne narządy w naszym ciele. Służy też białko do wytworzenia siły do pracy, gdy brak w pożywieniu tłuszczów i produktów mącznych. **Białko** znajduje się w największej ilości w mięsie, gdyż mięsnie zwierząt, podobnie jak mięśnie człowieka i inne narządy, są zbudowane przeważnie z białka. Poza mięsem mamy białko w jajku, mleku, rybach i śledziach, w roślinach strączkowych i w małej ilości w chlebie i kaszach.

Drugim składnikiem pokarmowym jest tłuszcz. Tłuszcze służą do wytwarzania w organiźmie siły do pracy i ciepła. Poza tym tłuszcze spożywane w pokarmach, tworzą w organiźmie pewien zapas, który potem jest zużyty w czasie choroby.

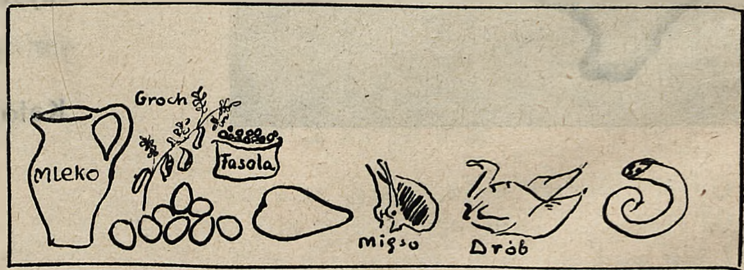
Pokarmy mączne zawierają, jak już powiedzieliśmy, małe ilości białka, i **dużo węglowodanów, który to składnik podobnie jak tłuszcz, daje naszemu ciału siłę do pracy, a także ciepło.** Pokarmy mączne wytwarzają też uczucie sytości, gdyż zjada się ich przeważnie większą ilość.

Chociaż może wyda się komuś dziwne, to jednak poza tymi składnikami znajdujemy w potrawach różne **sole mineralne, jak: wapno, żelazo, zwykłą sól, fosfor i inne. Potrzebne są one człowiekowi do wytwarzania zębów i kości do odbudowy krwi.** Najwięcej soli mineralnej zawierają: jarzyny, owoce, mleko, a z mięsa narządy wewnętrzne, jak wątroba i inne.

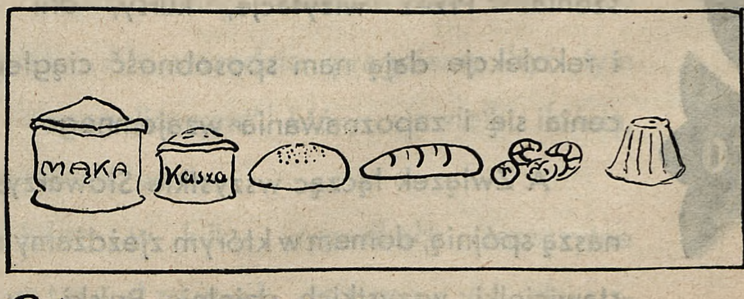
Nie koniec na tym. Oto w pokarmach znajdują się w pewnej nieznacznej ilości **witaminy czyli życiany, tak nazwane, gdyż to są składniki niezbędne człowiekowi do rozwoju i do zdrowia.** Życiany dla nas niewidoczne, wytwarzają się przeważnie w pokarmach roślinnych, a służą człowiekowi **jako broń przeciw chorobom.**

Toteż zdarza się, że nawet przy obfitym odżywieniu może wystąpić u dzieci angielska choroba czyli krzywica, a u starszych choroby dziąseł i anemia, gdy w tym obfitym odżywieniu zabrakło życianów koniecznych dla zdrowia.

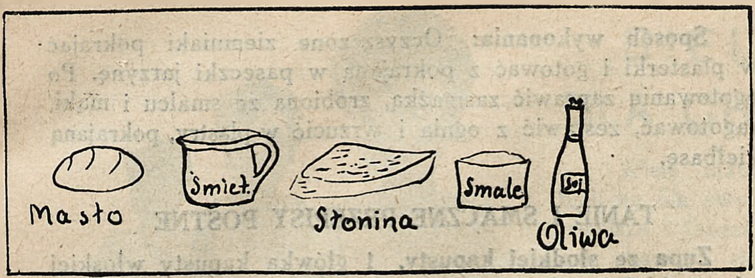
Może wydadzą się komuś te wiadomości o składnikach nowe i trudne do zapamiętania. Ale naprawdę to nie są rzeczy nowe. Przecież każda kobieta bez specjalnej nauki i bez czytania książek wie, że tłuszcze służą do kraszenia i, że w zimie dajemy tłuszczów więcej, wie też, że inne znaczenie ma mięso, a inne chleb. Nie są więc to rzeczy zupełnie nowe, a tylko wyjaśnienie i uporządkowanie tych wiadomości, które już każda kobieta z własnego doświadczenia posiada. **To uporządkowanie i uzupełnienie nowych już może rzeczy jest konieczne, żebyśmy mogły dalej mó-**



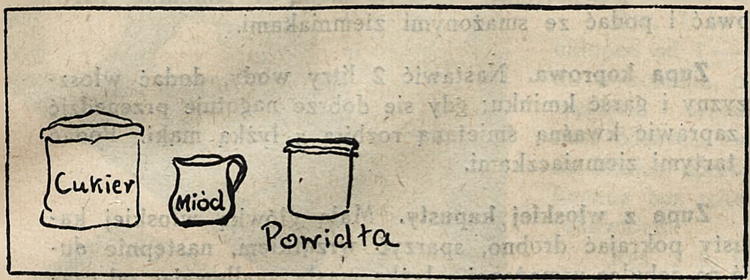
Produkty białkowe.



Pokarmy mączne.



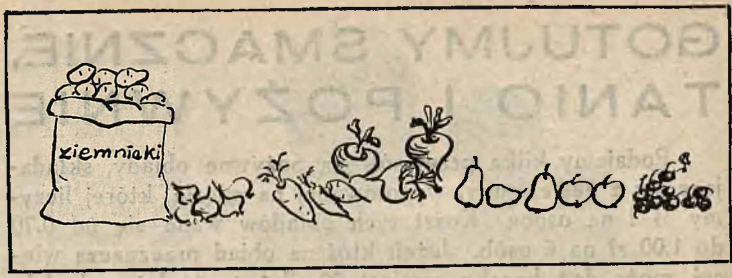
Pokarmy tłuszczowe



Pokarmy słodkie

wić szczegółowo o różnych potrawach, o żywieniu chorych i różnych tanich a zdrowych przepisach. Więc niech nas nie zrażają pozornie nudne wiadomości, bo bez nich nie nauczymy się nigdy tanio i dobrze dla zdrowia gospodarzyć.

Tak, jak to pokazują nasze rysunki, podzielimy sobie wszystkie pokarmy na pięć grup: według tego, jakiego składnika zawierają w sobie najwięcej. A więc **grupa pierw-**



Produkty z grupy jarzyn i owoców.

sza — to pokarmy białkowe; należą do niej: mleko, jaja, mięso chude, ryby, sery, a z jarzyn — fasola i groch.

Grupa druga — to pokarmy mączne, a więc: mąka, chleb, bułki i wszelkiego rodzaju kasze.

Grupa trzecia — to tłuszcze: masło, słonina, smalec, olej, oliwa i śmietana, do tej grupy zaliczymy też tłuste mięso wieprzowe, które zawiera w sobie więcej tłuszczu niż białka.

Grupa czwarta — słodycze, to będzie cukier, miód, cukierki i wszelkie przetwory owocowe do których użyto cukier i które w sobie zawierały już pewną ilość cukru.

Grupa piąta — zawiera wszystkie jarzyny i owoce.

Wiemy już, że każda grupa pokarmowa spełnia inne zadanie dla naszego zdrowia, a więc w odżywianiu musimy o tym pamiętać i dawać rodzinie potrawy przygotowane z pokarmów rozmaitych, **z każdej grupy pokarmowej musimy coś podać.**

A jak to zrobić, dowiemy się w następnej pogadance o odżywianiu.

Lekarka

KONKURS:

Zajmiemy się pastuszkami!

W lutowym numerze Gazety dla Kobiet w opowiadaniu: „Pastuszkowie", zapoznały się Czytelniczki z Anną Przybicką i jej mężem.

Otóż byli oni, obydwoje, w Redakcji Gazety i opowiadali, że we wspólnych naradach z gospodarzami nad dolą pastuszków wiejskich napotkali na duże trudności, z któremi nie mogą sobie dać rady.

Bo wydało się, że dużo z tych dzieci nie chodzi do szkoły, nie umieją pisać ani czytać, nie chodzą do kościoła, starsi nie należą do katolickich organizacji młodzieżowych, czasem należą nawet do wrogich Kościołowi, nie dostają umówionej zapłaty itd. itd.

Zniechęceni gospodarze, chcieli już ręką machnąć na wszystko, powiedzieć sobie: niech zostanie po staremu", ale Marcin Przybicki bał się smutnych oczu żony, gdy jej powie: „że nic po sprawiedliwości zmienić nie można".

Radzą więc dalej i proszą Czytelniczki Gazety dla Kobiet o pomoc.

Już w roku ubiegłym diecezja łomżyńska w swym piśmie diecezjalnym poruszała sprawę „dzieci na pastwisku". Oddziały Katolickich Stowarzyszeń Kobiet diecezji włocławskiej i płockiej też omawiały na swych zebraniach zepsucie jakie szerzy się wśród dzieci, spędzających bezczynnie całe dnie na łące.

Pomóżmy sobie wzajemnie!

Gazeta ogłasza konkurs na najlepsze odpowiedzi na niżej podane sprawy.

Oddziały mogą wspólnie omówić i odpisać.

Poszczególne abonentki Gazety dla Kobiet również mogą wziąć udział. Pięć najlepszych odpowiedzi zostanie wydrukowanych w gazecie i nagrodzonych.

Jako nagrodę Oddziały otrzymują komplet książkowości, lub jeżeli takowy posiadają to piękne książki do biblioteki. Poszczególne osoby wartościowe książki. Odpowiedź podzielimy na 3 części:

W pierwszej: podać trzeba co Oddział lub poszczególna uczestniczka konkursu uważa za konieczne, by pastuszkowie (dzieci własne lub obce) otrzymali w trosce o ich ciało, o ich dusze, o ich umysł (wykształcenie, przygotowanie do samodzielnego życia).

W drugiej: należy podać jak rzeczywiście są pastuszkowie traktowani, pod tymi trzema względami i czemu tak jest.

W trzeciej: co by można zrobić, by ten stan rzeczy zmienić.

Termin odpowiedzi do 1 maja 1938 r.

GOTUJMY SMACZNIE, TANIO I POŻYWNIE

Podajemy kilka przepisów na pożywne obiady, składające się z gęstej zupy, wygotowanej na mięsie, której liczymy ½ l na osobę. Koszt tych obiadów waha się od 0.70 do 1.00 zł na 6 osób. Jeżeli ktoś na obiad przeznacza więcej, może dać boczku zamiast 30 dkg — ½ kg, a będzie zupa jeszcze smaczniejsza i na zakończenie obiadu podać kompot z owoców świeżych lub suszonych. Zupy gotujemy na boczku, ponieważ jest tani, a dzięki dużej zawartości tłuszczu, daje dużo energii cieplnej, co zwłaszcza w miesiącach zimowych ma duże znaczenie w odżywianiu.

Zupa grochowa

Dodatki: 30 dkg boczku świeżego lub wędzonego, ¾ kg grochu, 1 cebula, ząbek czosnku lub majeranku, 1 kg ziemniaków, 3 l wody, soli dla smaku.

Sposób wykonania: Boczek obmyje się i gotuje z cebulą, czosnkiem oraz grochem, który był dnia poprzedniego przebrany, przepłókany i namoczony. — Gdy się groch ugotuje, wrzucić pokrajane w plastry ziemniaki. — Mięso pokrajać w drobną kostkę lub przepuścić przez maszynkę. Wszystko razem wymieszać i doprawić do smaku solą. — Kto lubi, może wrzucić do grochówki ½ kg kapusty kiszonej.

Krupnik

Dodatki: 30 dkg boczku, karkówki lub żeberek, 25 dkg kaszy jęczmiennej, 36 dkg jarzyn (marchew, pietruszka, seler, kapusta słodka, 1 cebula, 4 suszone grzybki) 1 dkg ziemniaków, 3 l wody, sól.

Sposób wykonania: Jarzynki starannie oczyścić, pokrajać w drobne paseczki i gotować z mięsem i grzybkami. — Po zagotowaniu wsypać przebraną kaszę. Gdy się kasza dobrze rozgotuje, wrzucić pokrajane ziemniaki, osolić do smaku. Ugotowane mięso wyjąć, pokrajać w drobną kostkę i dodać do zupy.

Kapuśniak

Dodatki: 30 dkg boczku świeżego lub wędzonego, ¾ kg kapusty kiszonej, 1 cebula, 1½ kg ziemniaków, 2 dkg smalcu, 2 dkg mąki, sól.

Sposób wykonania: Boczek obmyć i gotować z cebulą, gdy będzie miękki wrzucić pokrajane ziemniaki. W końcu dodać kapustę przepłókaną i zaprawić zasmażką ze smalcu i mąki.

Fasolka na kwaśno

Dodatki: ¾ kg fasoli, 2 cebule, 4 dkg smalcu lub masła, 4 dkg mąki, 3 łyżki karmelu (cukier palony), soli, octu i cukru do smaku.

Sposób wykonania: Przebraną i namoczoną fasolę gotować z cebulą. Po ugotowaniu zaprawić zasmażką rumianą z tłuszczu i mąki, zagotować i do smaku doprawić solą, octem i cukrem.

Barszcz biały

Dodatki: 30 dkg boczku wędzonego, 25 dkg włoszczyzny, 1 cebula, trochę majeranku, ¼ l śmietany lub mleka kwaśnego, 6 dkg mąki, 1 kg ziemniaków, sól.

Sposób wykonania: Boczek gotować z włoszczyzną, cebulą i majerankiem, po ugotowaniu przecedzić, zaprawić rosół śmietaną rozbitą z mąką, zagotować, osolić. Do wazy wrzucić pokrajane mięso i ugotowane ziemniaki. Zamiast ziemniaków można dać makaron lub kluski kładzione.

Ziemniaczanka

Dodatki: 1½ kg ziemniaków, 3 marchewki, 1 pietruszkę, kaw. selera, 1 cebula, ząbek czosnku, 3 dkg smalcu, 2 dkg mąki, 25 dkg kiełbasy.

Sposób wykonania: Oczyszczone ziemniaki pokrajać w plasterki i gotować z pokrajaną w paseczki jarzynę. Po ugotowaniu zaprawić zasmażką, zrobioną ze smalcu i mąki, zagotować, zestawić z ognia i wrzucić w plastry, pokrajaną kiełbasę.

TANIE I SMACZNE PRZEPISY POSTNE

Zupa ze słodkiej kapusty. 1 główka kapusty włoskiej lub zwykłej, 1½ litra smaku jarzynowego, ¼ litra śmietany 1 łyżka mąki, liść bobkowy, sól.

Kapustę poszatkować, ugotować z listkiem bobkowym na smaku jarzynowym, zaprawić mąką ze śmietaną, zagotować i podać ze smażonymi ziemniakami.

Zupa koprowa. Nastawić 2 litry wody, dodać włoszczyzny i garść kminku; gdy się dobrze nagotuje przecedzić i zaprawić kwaśną śmietaną rozbitą z łyżką mąki. Podać z tartymi ziemniaczkami.

Zupa z włoskiej kapusty. Małą główkę włoskiej kapusty pokrajać drobno, sparzyć wrzątkiem, następnie dusić na cebulce usmażonej z łyżką masła, podlewając od czasu do czasu wodą. Pod koniec dodać 2 łyżki marmelady pomidorowej, dolać potrzebną ilość wody lub smaku jarzynowego, dodać soli, pieprzu i szczyptę cukru. Przed podaniem włożyć parę łyżek osobno ugotowanego ryżu.

Kluski z ziemniaków ze serem. Kilo gotowanych ziemniaków utrzeć z łyżką masła, dodać 2 całe jaja, ¼ kilo świeżego twarogu, rozrzedzić tę masę 1 lub dwoma łyżkami mleka, wyłożyć na stolnicę posypaną mąką, otaczać w niej i zrobić długi wałek, rozpłaszczyć i krajać ukośne kwadraty, kłaść na wrzącą osoloną wodę i gotować około 10 minut. Polać masłem rumianym z bułeczką.

Kluski z jabłkami. 1 litr mąki rozrobić z trzema żółtkami, dodać ¼ litra mleka. Pokrajać w kostkę kilka jabłek, wymięszać z ciastem, ubić białka na pianę, lekko wymięszać i kłaść łyżką na gotującą się wodę. Wydać polane masłem z bułeczką.

Kotlety z fasoli. ½ kilo ugotowanej białej fasoli przetrzeć, dodać tartą cebulę usmażoną w maśle, wbić 1 lub 2 całe jaja, wsypać 3—4 łyżek tartej bułki, soli i pieprzu, robić nieduże kotleciki, otaczać w tartej bułce i smażyć na rumiano. Podać z sosem pomidorowym.

Ziemniaki z grzybami. Cebulę pokrajaną w plasterki przesmażyć w maśle na złoty kolor. Oddzielnie ugotować kilka grzybów suszonych, a gdy miękkie pokrajać w paseczki, wrzucić do sosu, który się z nich wygotował, dodać usmażoną cebulę i sos zaprawić śmietaną rozbitą z mąką. Ziemniaki obrać, pokrajać w plasterki, sparzyć gorącą wodą i gotować w sosie do miękkości. Soli dodać do smaku.

KONIKÓWKA

Ruchem konika szachowego odczytać rozwiązanie

dla	ga	a	czy
bo	taj	tę	biet
ze	ko	nuj	i

4 dobre rozwiązania otrzymają nagrodę książkową.



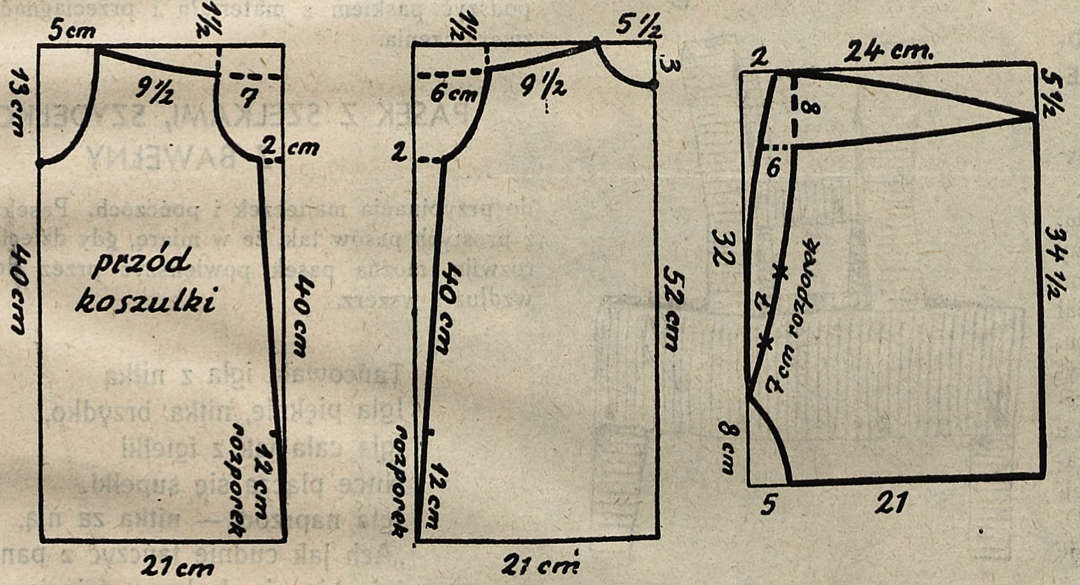
BIELIZNA DLA CHŁOPCÓW

Wiele matek uszyłyby same bieli'nę dla swych synków, bo jest trwalsza i tańsza niż gotowa, jednak obawiają się tej pracy ponieważ bielizna męska jest na ogoł trudna do wykonania. Podaję tutaj wzór bielizny o kroju znacznie uproszczonym i łatwym do uszycia.

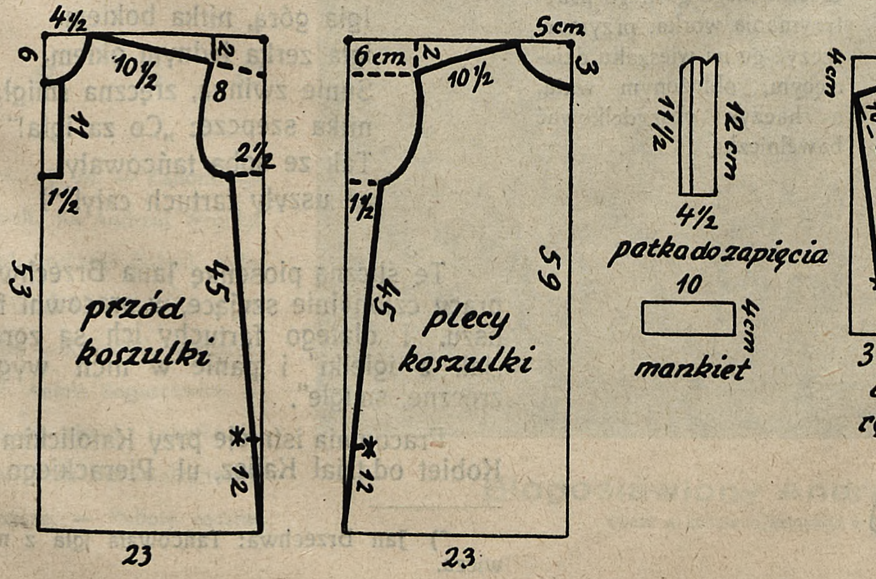
Rys. 1 to wzór koszulki dla chłopca od 1 — 4 lat najłatwiejszy do wykonania, ponieważ przez duże wycięcie z przodu unikamy konieczność odszycia zapięcia. Nadaje się do letnich ubranek; może być wykonana bez rękawów lub z krótkim rękawkiem.

Rys. 2 to koszulka dla chłopców od 4—6 lat, która również może być uszyta bez rękawów, z krótkim lub długim rękawem. — Majteczki w pasie naciągnięte są na gumę. Rozporki u koszulki podszywamy z lewej strony kwadracikiem płótna (jak na rys. 3).

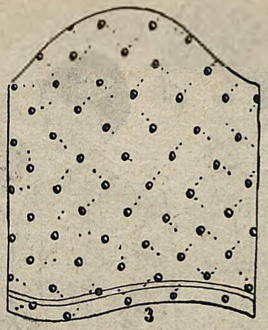




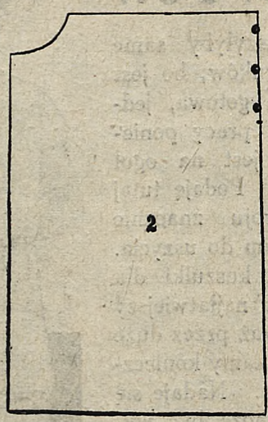
Ryc. 1.



Ryc. 2.







NOCNA KOSZULKA DZIECIĘCA

dołem zapinana (rys. 1) albo zawiązywana (rys. 2) celem uchronienia dziecka od zaziębienia, gdy się odkopie.

W pomniejszeniu krój:

Rys. 1. Obojczyk plecy — przód w środku przecięty do dziurek i guzików, wobec czego trzeba dodać materiału pod guziki i na dziurki.

Rys. 2. Połowa przodu — kroić można w całości. Rozcina się tak daleko, jak wskazuje rysunek. Górą przymarszczyć do obojczyka. Plecy kroi się o tyle dłuższe, o ile przekłada się do zapięcia.

Rys. 3. Rękawy dołem albo wszyć w mankiecik, albo podszyć paskiem z materiału i przeciągnąć tasiemkę do zmarszczenia.

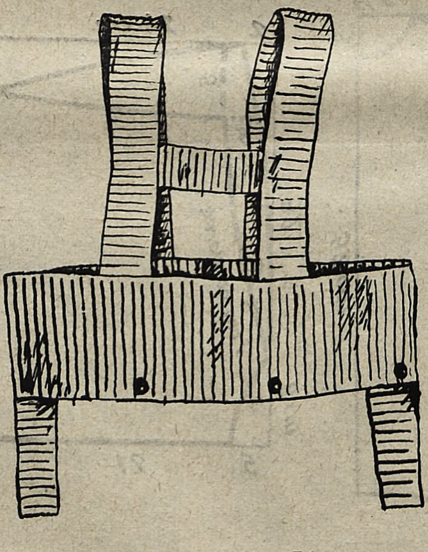




WOREK DO BRUDNEJ DROBNEJ BIELIZNY

(pończochy, kołnierzyki itd.)

Potrzeba 1,10 m. kretonu lub satyny wzorzystej 70 cm szerokiej. Materiał zszywa się z boku. Na środku otrzymanego worka przecina się od góry ku dołowi jak wskazuje rysunek mniej-więcej 25 cm. Otwór wzmacnia się przez podszycie z każdej strony 5 cm szerokiego poza materiału. Dla uzyskania mocniejszego górnego przytrzymania worka, przymarszczyć go na wieszaku dziecięcym, obłożonym watą, a haczyk obszydełkować bawełniczką.





PASEK Z SZELKAMI, SZYDEŁKOWANY Z BAWEŁNY

do przypinania majteczek i pończóch. Pasek szydełkuje się z prostych pasów tak, że w miarę, gdy dziecko urośnie i się rozwija, można pasek powiększyć przez doszydełkowanie wzdłuż i wszerz.

Tańcowała igła z nitką
Igła pięknie, nitka brzydko,
Igła cała jak z igiełki
Nitce plączą się supełki.
Igła naprzód — nitka za nią,
„Ach jak cudnie tańczyć z panią!"
Igła biegnie drobnym ściegiem.
a za igłą nitka — biegiem.
Igła górą, nitka bokiem.
igła zerka jednym okiem.
Sunie zwinna, zręczna śmigła —
nitka szepcze: „Co za igła!"
Tak ze sobą tańcowały,
aż uszyły fartuch cały!*)

Tę śliczną piosenkę Jana Brzechwy śpiewają przy pracy członkinie szyjące, w pracowni fartuchów w Kaliszu. I dlatego fartuchy ich są zgrabne, gustowne „jak z igiełki" i panie w nich wyglądają „zwinne, zręczne, smigłe".

Pracownia istnieje przy Katolickim Stowarzyszeniu Kobiet oddział Kalisz, ul. Pierackiego 8.

*) Jan Brzechwa: Tańcowała igła z nitką, wyd. Mortkowicza.

Abonament roczny jednego egzemplarza wraz z przesyłką pocztową 2.00 zł. Telefon nr 2807

Abonament wspólny: pod opaską wyżej 10 egz. wynosi rocznie od 1 egz. 1.80 zł. Konto P. K. O. 206 255.

Wydawca: Katolicki Związek Kobiet w Poznaniu. Za redakcję: Zofia Sicińska. Adres redakcji: Gazeta dla Kobiet, Poznań, Aleje Marcinkowskiego 22
Czcionkami Drukarni i Księgarni św. Wojciecha Sp. z o. o. w Poznaniu, tłoczono na papierze z własnej fabryki „Malta".